

Denk je  
weleens:  
**'Ik stop er  
gewoon  
mee?'**

**113** zelfmoord  
• • • •  
preventie



## Anoniem en vertrouwelijk

113 Zelfmoordpreventie is een zelfstandige zorginstelling en dé nationale organisatie voor preventie van suïcide.

> Onze missie

**'Een land waarin niemand eenzaam en radeloos zelfmoord pleegt.'**

Mensen met suïcidale gedachten en hun naasten kunnen anoniem, vertrouwelijk en gratis gebruik maken van 113. Als zorgaanbieder biedt 113 Zelfmoordpreventie laagdrempelige online hulpverlening door professionals en intensief getrainde vrijwilligers. Het aanbod van 113 is aanvullend op reguliere zorg. Onze hulpverlening bestaat onder meer uit de hulplijn, online therapie en digitale zelfhulpmogelijkheden.

Elke dag plegen

**5**

mensen in Nederland zelfmoord

**99%**

van de mensen met zelfmoordgedachten weet de weg richting zelfmoord tijdig te verlaten

Wekelijks praten we bij 113 met zo'n

**2000**  
mensen

## Denk je aan zelfmoord? Praten helpt.

...maar is niet altijd eenvoudig. Anoniem online praten heeft als voordeel dat je makkelijker vertelt, je gedachten deelt en je gepeiker even onderbreekt.

### Verschillende mogelijkheden

Als je aan zelfmoord denkt, kun je daar met ons over praten. Anoniem en vertrouwelijk. We hebben verschillende mogelijkheden waar je uit kunt kiezen. Kijk op onze website [www.113.nl](http://www.113.nl) wat we voor je kunnen betekenen.

Loop je rond met zelfmoordgedachten?  
Aarzel niet om contact met ons op te nemen.

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem:

chat via [www.113.nl](http://www.113.nl)

bel 113 of bel gratis 0800-0113



# Nu hulp nodig?

De hulplijn is 24/7 geopend.

 chat via [www.113.nl](http://www.113.nl)

 bel 113 of bel gratis 0800-0113

- overleg een keer met een van onze psychologen
- volg een online therapie
- ga zelf aan de slag

Meer weten? Ga naar [www.113.nl](http://www.113.nl)  
Anoniem en vertrouwelijk.



Wij hebben gemerkt  
dat praten helpt.



**113** zelfmoord  
• • • •  
preventie